

# ESCOLES ESPORTIVES GRANS

## 2018

Benvolguts pares i amics,

Estem a punt de començar l'estiu i un altre any d'escoles esportives a Berga Resort.

Aquest any tenim una gran notícia, disposarem de una zona de jocs aquàtics i nous tobogans, on tots els nens gaudiran al màxim de la piscina exterior, també ampliem la zona esportiva amb 6 pistes de pàdel noves.

Hem fet alguns canvis a l'horari, posant algunes activitats noves, perquè els nens descobreixin coses diferents i s'ho passin d'allò més bé. Algunes de les activitats són cooperatives, perquè els nens s'ajudin els uns als altres i siguin un grup unit i ben avingut.

Durant alguna setmana els grans sortirem de la instal·lació per fer l'activitat pels seus voltants, aprofitant paratges com la Serra de Noet, la Font Negre, Parc del Lledó, Mas d'en Bosch, ... I així potenciar l'esperit aventurer de tot el grup.

L'equip de monitors està treballant amb moltes ganes i il·lusió, amb el desitj de que els nens/es s'ho passin d'allò més bé i passin un estiu molt divertit.

Tenim preparades moltes activitats diferents com : esports, pàdel, triatló, excursions, jocs esportius, Master Chef, curses d'orientació, raids aventura, paint ball aquàtic, grafittis, Patum, acampades, fitness, crossfitt, ... I moltes sorpreses més que haureu de descobrir vosaltres mateixos.

No t'ho pots perdre !!

CADA DIA CAL PORTAR :

Motxilla o bossa d'esport, tovallola, crema solar, ampolla d'aigua, gorro de bany, banyador i roba de recanvi, mitjons, esmorzar i CALÇAT ESPORTIU(molt important).

GRÀCIES

## HORARI GRANS (10 A 12 ANYS)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana vermella</b> Del 25 al 29 de juny	<b><u>CONEIXEM - NOS!</u></b> + JOCS ESPORTIUS	<b><u>PÀDEL</u></b> + JOCS DE RAQUETA	<b><u>COOPEREM</u></b> + TREBALL EN EQUIP	GIMKANA	<b><u>TRAIL RUNNING</u></b>
<b>Setmana blava</b> Del 2 al 6 de juliol	<b><u>AL AGUA PATOS!</u></b> 	 <b>WIMBLEDON</b>	<b><u>FEM UN EKIDEN</u></b> + ACAMPADA	<b><u>DIA DE REPTES I SORPRESES</u></b> !	<b>TRIATLÓ</b>
<b>Setmana groga</b> Del 9 al 13 de juliol	<b><u>CROSSET KIDS</u></b> 	U. S. A SPORTS	<b><u>SCAPE ROOM</u></b>	<b><u>EL MÓN D'EN BIGMAN!</u></b> 	 <b><u>SINCRONITZEM-NOS!</u></b>
<b>Setmana lila</b> Del 16 al 20 de juliol	<b><u>MINI ESPORTS</u></b> 	<b><u>GUERRA D'AIGUA!</u></b> 		<b><u>SOM ARTISTES</u></b> GRAFITIS TATTOOS COLLARETS BRAÇALETES	 <b><u>MUNTEM UN CIRC!</u></b>
<b>Setmana verda</b> Del 23 al 27 de juliol		<b><u>TORNEIG DE PÀDEL</u></b> 	<b><u>QUE NO T'ENGANXI EL TORO!</u></b> SAN FERMIN	<b><u>PATUM</u></b> 	<b><u>HOLI FESTIVAL PARTY</u></b>
<b>Setmana olímpica</b> Del 30 de juliol al 3 d'agost	<b>B.R. OLYMPICS</b>  ACAMPADA				<b><u>DISFRESSA'T!</u></b> 

## HORARI GRANS (10 A 12 ANYS)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana vermella</b> Del 6 d'Agost al 10 d'agost	<u><b>CONEIXEM-NOS!</b></u> + JOCS ESPORTIUS	<u><b>PÀDEL</b></u> + JOCS DE RAQUETA	<u><b>COOPEREM</b></u> + TREBALL EN EQUIP	GIMKANA	<u><b>TRAIL RUNNING</b></u>
<b>Setmana blava</b> Del 13 d'Agost al 17 d'agot	<b>CROSSFIT KIDS</b>	ENTRENAMENTS FÍSICS I TÈCNICS <u><b>PÀDEL</b></u>	<u>SORTIDA</u> PARC DEL LLADÒ <u>SKATE</u> <u>PÀTINETS</u> <u>PATINS</u>	<u>EL MÓN D'EN BIGMAN!</u> EXPERIMENTS 	<u>CIRCUIT DE PROVES AQUÀTIQUES</u>
<b>Setmana groga</b> Del 20 d'Agost al 24 d'Agost	<u>ACTIVITATS AQUÀTIQUES</u> (waterpolo, curses estils, relleus, salvament aquàtic...) + 	PAINBALL AQUÀTIC + GUERRA D'AIGUA	<u>FESTIU</u>	<u>RUNNING TRAIL</u> + <u>KM VERTICAL</u>	<u>AQUAGYM DAY</u> + ACTIVITATS PISCINA INTERIOR Parc aquàtic
<b>Setmana lila</b> Del 27 d'Aost al 31 d'Agost	CURSA ORIENTACIÓ 	ESPORTS COL·LECTIUS INDIVIDUALS + <u>PÀDEL</u>	<u>GIMKAMA AQUÀTICA</u> + MEMORY PUZZLE	<u>TRIATLÓ BERGA RESORT</u> RUNNING + SWIMMING + SPINNING	CURSA <u>SPARTAN RACE</u> PISTA AMERICANA 
<b>Setmana Blanca</b> Del 3 de setembre al 7 de setembre	<h1 style="font-size: 2em;">B.R. OLYMPICS</h1>				

## HORARI GRANS (10 A 12 ANYS)



RSIPAC: 0278-32962



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
SETMANA 1	Dinar Espaguetis amb tonyina i tomàquet Pit de pollastre arrebossat amb enciam i olives Flam	Dinar Mongeta tendra, patata i pastanaga Hamburguesa mixta amb amanida Fruita	Dinar Amanida de cigrons Lluç al forn amb verdures Fruita	Dinar Arròs tres delícies Cuixes de pollastre amb patates Iogurt	Dinar Pastís de patata i carn Truita de formatge, enciam i olives Natilles
SETMANA 2	Dinar Menestra de verdura Llibrets de pernil i formatge Iogurt	Dinar Macarrons a la bolonyesa Calamars a la romana amb enciam i olives Fruita	Dinar Crema de verdures Salsitxes amb tomàquet Iogurt	Dinar Llenties estofades Carn magre amb carbassó Fruita	Dinar Espirals de pasta, formatge i tomàquet Bunyols de bacallà amb xips Natilles
SETMANA 3	Dinar Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam i olives Natilles	Dinar Fideus a la cassola Truita de patates amb amanida Fruita	Dinar Pèsols amb pernil Lluç al forn amb verdures Flam	Dinar Espaguetis a la bolonyesa Rodó de gall dindi amb ceba i pastanaga Fruita	Dinar Ensaladilla russa Mandonguilles amb tomàquet Iogurt

🌀 En cas de patir alguna al·lèrgia o intolerància comuniqui-ho al monitor.

🌀 A partir de la 3<sup>a</sup> setmana el menú es tornarà a repetir.